

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ В ВОДЕ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Г.К. Бажанова¹, А.В. Бажанов²

¹Брестский государственный технический университет, Bazhanova@tut.by,

²Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина, Bazhanov@tut.by

На современном этапе специалисты по плаванию считают, что силовая тренировка в воде для подготовки пловцов высокого класса имеет значительный приоритет. Несмотря на то, что за последние годы активно проводились научные поиски в изобретении новых тренажеров для тренировки пловцов, тем не менее, как показывает практика, потенциальные возможности тренажеров полностью не раскрыты.

Особый интерес для тренеров по плаванию представляют тренажеры, которые непосредственно применяются в воде, и их эффективность. Были и попытки создания универсальных тренажерных устройств, с которыми можно заниматься как на суше, так и в воде. Причем, на отдельных тренажерах в воде задание могут выполнять одновременно по два пловца, независимо от уровня квалификации и их специализации

Поскольку плавание считается молодым видом спорта, где часто мировые рекорды устанавливают уже в юношеском возрасте, силовая тренировка в воде стоит особенно остро уже на раннем этапе подготовки.

Целью нашей работы является определение оптимизации силовой тренировки в воде с применением тренажеров у юных пловцов на современном этапе начальной спортивной подготовки.

Наиболее полные сведения о состоянии практики были получены при анализе данных опроса тренеров (n=19). Результаты педагогических наблюдений и анализа документов учета и планирования принципиально не отличаются от данных, полученных по опросным листам, и не несут в себе такой полной информации. Это объясняется в первую очередь отсутствием возможности для проведения круглогодичных педагогических наблюдений за различными бригадами тренеров, а также недостаточностью подходов тренеров и спортсменов к фиксации параметров нагрузки в рабочих документах.

В ответах на вопросы, связанных с применением дополнительных отягощений в воде, в виде тренажерных устройств, на тренировках различных этапов годичного цикла подготовки, наблюдалось явное расхождение во мнениях. Так, на 1-ом этапе подготовительного периода преимущественно исключается использование тренажеров в воде (72,6% тренеров), но и в тоже время, считают другие (27,4% тренера) что доступно их применение 2-3 раза в неделю с продолжительностью 5-10 мин, с интенсивностью не более 40-50%.

На 2-м этапе подготовительного периода мнения опрошенных относительно количества занятий с применением тренажеров в воде на тренировках разделились. Указывалось необходимость проведения занятий силового плавания с тренажерными устройствами в воде 2 раза в неделю – 3 тренера, 3 раза в неделю – 10 тренеров, 4 раза в неделю – 6 тренеров. Продолжительность их применения в одной тренировке должна составлять 10-15 мин, так считают 25,4% тренеров; 15-20 мин – 38,6% и 20 мин и более, по мнению 36,0% тренеров.

На 1-ом этапе соревновательного периода для решения задач силовой подготовки в микроцикле, также как и в предыдущем периоде, наблюдается с преобладанием 3-х разовых тренировок с применением тренажеров в воде и по продолжительности в среднем 20 мин.

На 2-ом этапе, непосредственно предшествующем основным соревнованиям сезона, прослеживается тенденция к уменьшению силового плавания до 2-х тренировок в микроцикл. Также незначительно уменьшается по продолжительности во времени применение тренажеров в воде до 10-15 мин в одном учебно-тренировочном занятии. Большинство тренеров (55,4%) объясняют это тем что, во-первых, у юных пловцов в этот период наблюдается тенденция к адаптации на тренажеры, применяемых в воде, из-за общей продолжительности их использования в сезоне. Во-вторых, это связано также с увеличением упражнений, которые позволяют развивать максимальный «темп» гребковых движений рук и ног при плавании по элементам и в полной координации движений, для совершенствования скоростных возможностей на данном этапе.

Все участники опроса (100%) указали на то, что необходимо использовать в процессе тренировки юных пловцов, начиная со 2-го этапа подготовительного периода подготовки, разнообразные тренажерные устройства в воде в комплексе для более эффективного развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Тренера чаще всего в тренировочном процессе при «силовом плавании» применяют тренажерные устройства: 1) плавание с буксируемым «тормозом» и его сочетание с лопатками для рук – 31,2% и 30,8% соответственно; 2) плавание «на привязи» без лопаток – 18,2% и «на привязи» с лопатками для рук – 10,2%; 3) плавание с лопатками, с помощью рук и в полной координации – 9,6%.

Таким образом, в результате анализа данных опроса тренеров были выявлены значительные расхождения в системе распределения тренажеров, применяемых на тренировке в воде, направленных на развитие основных физических качеств и двигательного потенциала, определяющих успех в плавании.

Наблюдаются большие различия во мнениях по количеству используемых средств, а также, разница времени в продолжительности тренировок силовой направленности, с применением тренажеров в воде, на 2-ом этапе подготовительного и на 1-ом этапе соревновательного периодов. Особенно следует отметить тот факт, что в указанные периоды прослеживается стремление большинства тренеров к однообразию применения тренажеров при силовой подготовке в тренировочном процессе на этапе начальной спортивной тренировки. В то время как ряд зарубежных специалистов, которые занимаются на протяжении многих лет исследованием проблем силовой подготовки пловцов в воде, считают необходимым шире и разнообразнее использовать средства и методы для совершенствования скоростно-силовых качеств на протяжении всего сезона годичной тренировки на различных этапах многолетней подготовки.